

NIEUWSBRIEF

maart 2025

Van Haren Sport & Wellness

DE LENTE IS BEGONNEN

Officieel op 21 maart, maar de lente is in zijn geheel een aanloop naar de zomer(maanden).

Verandering in het dagelijks leven, al is het alleen maar door het weer, vereist voor de meeste mensen aanpassingsvermogen. Wij hebben in de fitness zaal een serie nieuwe toestellen en alleen daaraan merken we dat. Verandering geeft soms aanpassingsprobleempjes. Uiteraard gaan we je helpen. Maar het is goed om je te realiseren, dat één van de dingen die zeker (!) zijn in het leven, **er zullen altijd veranderingen komen**. "Men wil graag verandering, maar niet veranderen." Zet 'm op, we gaan richting de zomermaanden. Zorg dat je voorbereid bent.
Succes Team Van Haren

Vijftig jaar getrouwd ❤️



INGE EN BERT VAN HAREN 50 JAAR GETROUWD

De oprichters en eigenaren van onze sportschool zijn vijftig jaar getrouwd



De foto die je ziet is gemaakt op de **Lentedag** 21 maart 1975 vijftig (!) jaar geleden.



Van harte gefeliciteerd Inge en Bert!!

Dit heugelijke feit hebben zij met familie en vrienden in de sportschool gevierd. Uiteraard konden zij niet alle sporters uitnodigen, dat zou simpelweg niet passen, daarom hebben zij er voorafgaand geen ruchtbaarheid aan gegeven. De kantine werd verbouwd tot een heus **party centrum** en het feest op zich werd een uitbundig **huiskamerconcert** waar verrassend genoeg ongekend en onbekend talent muzikaal een duit in het zakje deed.

HARTELIJK DANK AAN IEDEREEN

Op deze plek willen Inge en Bert iedereen van harte bedanken voor de felicitaties, de mooie woorden die persoonlijk, maar ook via via zijn binnengekomen. Dankjewel allemaal.



BETERE NACHTRUST DOOR KRACHTTTRAINING

Oudere mensen die gewichten heffen, kunnen daarmee slapeloosheid beter bestrijden dan met andere vormen van beweging. Dat blijkt uit een studie van de Mahidol University in Bangkok.



Tot wel 48 procent van de senioren heeft last van slaapklachten.

Slapeloosheid kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen zoals hartproblemen, depressie en cognitieve achteruitgang. Traditionele vormen van beweging die bij ouderen populair zijn zoals stevig wandelen, fietsen en dansen bleken eveneens een positief effect te hebben maar in mindere mate dan **krachtttraining**. De studie analyseerde verschillende trainingsvormen. **Krachtttraining blijkt de slaapkwiteit het meest te bevorderen.**

NIEUW GLUTE BUILDER SERIE

Sinds kort hebben wij een compleet nieuwe set **fitness** toestellen. De **GLUTE BUILDER SERIE**. Het is een unieke serie fitness toestellen waarmee je ongelooflijk veel spiergroepen kunt trainen. De serie is een absolute aanvulling op de toestellen die je al kent uit het 'Kracht Honk'. Hoewel je daar fantastisch kunt squaten, geven de toestellen van de **GLUTE BUILDER SERIE** je een complete **workout** voor de benen, billen, rug en met de **multi**-machine ongelooflijk veel variaties voor alle spieren. **Teveel om op te noemen**. Daarom geven we graag **UITLEG**. Maak er gebruik van!!! Kijk welke tijden voor jou het beste uitkomen. Wil je niet in een groep trainen, vraag dan aan één van onze **Personal Trainers** of er nog een plekje **PT** vrij is. Op de poster (ook in de zaal) staan de uitleg uren. Overwin je schroom en **MELD JE AAN!!**

GLUTE BUILDER UITLEG

>> MELD JE AAN VIA DE WEBSITE OF BIJ DE BALIE

START OP 31 MAART
2 WEKEN LANG
DAGELIJKSE TRAININGEN

Maximaal 6 deelnemers per les	Ma t/m vr	11:00 tot 11:30 14:00 tot 14:30 16:00 tot 16:30 18:00 tot 18:30
Je mag ook komen kijken	Za	11:00 tot 11:30 14:00 tot 14:30
Vraag voor meer informatie bij de balie of fitnessinstructeur	Zo	11:00 tot 11:30



Scan de QR-code om je meteen aan te melden



SCAN ME

www.vanharensport.nl @vanharensport receptie@vanharensport.nl

HUISKAMERCONCERT

Op zondag 6 april bij Van Haren

HANS SLIGTER en SJOERD VAN DEN BROEK zijn muzikanten die je in meerdere formaties kunt tegenkomen.

De **LSB band** is misschien wel de meest bekende vanwege hun regelmatige optredens en de contacten met **DE VORSTIN**. In Hilversum.



THE MCCLANNON BROTHERS is een knipoog naar het duo Lennon en McCartney.

Hans Sligter en Sjoerd van den Broek brengen juweeltjes uit de historie van de pop- en rockmuziek. Naast Sjoerd en Hans, die overigens al sinds jaar en dag bij Van Haren Sport traint, is er plaats voor

'Aanstormend Talent'.

MARGE Mae BLOOM brengt haar nieuwste single **STERRE** ten gehore, die, hoe kan het ook anders, bij Hans Sligter in de productie ging. Haar vriendin **LENA** speelt ook een aantal nummers, en samen met MARGE vormen zij de support acts bij The McClannon Brothers.



Kaartjes kan je aan de balie kopen, maar om zeker te zijn van een plaats kan je ook de hier geplaatste **LINK** gebruiken of op onze website kijken.

Veel plezier!



RESERVERING SYSTEEM EGYM

In de Corona periode hebben we een reserveringssysteem ingesteld.

Voorlopig blijven wij dit hanteren. Kom echter s.v.p. op de gereserveerde tijd.

Start en eindig in de gereserveerde tijd.

Het kan zijn dat je wat later bent begonnen, maar heb er begrip voor dat je wellicht eerder moet stoppen als een ander op de juiste tijd wil starten.

Vergeet je niet af te melden als je onverwacht niet kan trainen.

Dank voor je begrip.

FIT IN 30 MINUTEN

Een aantal mensen denkt, dat "Meer rondjes op de eGym" ook automatisch beter is. Dat is niet zo. Het systeem is er op berekend dat als je twee rondjes met de juiste krachtsinspanning doet, je het beste resultaat krijgt. Dit resultaat houdt je lichaam 8 tot 10 dagen vast, dan is het zaak om nogmaals de twee rondjes te doen. **Wil je verbetering**, kom dan twee keer in de 8 tot 10 dagen. Je zal zien dat dat mits je de juiste krachtsinspanning doet het beste resultaat geeft. Het eGym systeem komt uit München en daar is het systeem, de technologie en de juiste trainingmethode berekend en vastgelegd. Als je het anders ondervindt, dan is het raadzaam om met de trainer even te checken of je met het juiste aantal kilo's traint. **Fit en Vitaal in 30 minuten.**

OPMERKELIJKE GEBEURTENISSEN

SANNE EN SAMMY MISS FLEVOLAND

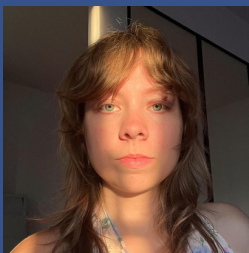
Collega's Sammy en Sanne hebben meegedaan aan de Miss Flevoland verkiezingen en zijn doorgedrongen tot de finale.

Compliment aan beiden.

Een Miss verkiezing is niet zo maar een stel mooie meiden bij elkaar, het is een **wedstrijd** waarin je je uiteraard van je beste kant moet laten zien, maar er is meer. De dames hebben maanden vooraf allerlei verplichte oefeningen moeten doen, zoals fitness, hardlopen, liefdadigheidsevenementen bezoeken, oefenen voor het poseren, werkelijk maanden aan voorbereiding. Sammy dus in de finale (top vijf) en Sanne eerste bij de dames onder de achttien jaar.



MARJORIE HUISKAMERCONCERT



ZE IS EEN

MUZE
VOOR
DE
STIJL

ze redt zich uiteindelijk wel haar schoonheid zit diep in haar verborgen
ze is een muze voor de stijl ze redt zich uiteindelijk wel mensen zoals zij gaan nooit uit de mode

Het is altijd leuk om te zien wat collega's naast hun werk doen, zoals bij de dames Sammy en Sanne. Daarom nog een extra aankondiging dat Marjorie een aantal singles heeft gemaakt, die zij, **zes april**, tijdens het huiskamerconcert ten gehore zal brengen.

ENZO NEDERLANDS KAMPIOEN

Op het **NK JIU JITSU** heeft Enzo Ermin de eerste plaats weten te bemachtigen.

Gefeliciteerd Enzo, door goede resultaten krijgen ook andere sporters zin om aan wedstrijden mee te doen.



DISTRICTSTRAINING HILVERSUM



Enno Milder en **Baukje Lam** examinatoren van **Jiu Jitsu district middennederland** hebben een

prachtige en nuttige training gegeven tijdens de districtstraining in de Dojo van Van Haren Sport.

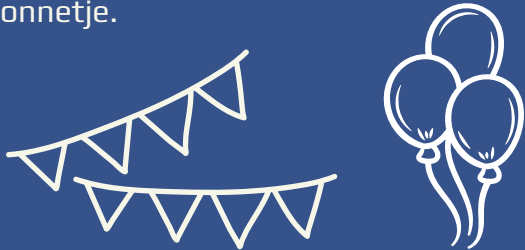
Goed voorbereid aan de start komen is het allerbelangrijkste als je wil slagen voor je zwarte band examen. In dit geval, zwarte band **JIU JITSU**.

Overigens is het trainen voor de zwarte band in het algemeen al een doel op zich. "De Weg" er naar toe zou al voldoening genoeg moeten geven. Ongeacht het resultaat.



DE JARIGE VAN DE MAAND

Elke maand trekken wij een lootje en zetten we de 'Jarige van de Maand' in het zonnetje.



De sporter van de vorige maand is dit keer Loes!

Bij Van Haren Sport voelt zij zich helemaal thuis. "De kleinschaligheid en persoonlijke sfeer bevallen me erg. Ik ben fanatiek en houd van lange afstanden lopen, zoals 't Pieterpad. Hardlopen deed ik ook graag, maar door blessures ging dat niet meer. Gelukkig heb ik mijn plek in de gym gevonden!"



Op de foto zie je Loes naast **Angelique Poort Zanetti**.

Leuk weetje: Loes was fysio bij de AJAX jeugd B-junioren en werkt nu als analist bij Pathologie in het Antonius Ziekenhuis.

Nou, hoe mooi is het dat Loes zich helemaal thuis voelt bij Van Haren Sport!

DE JARIGE(N) VAN DE MAAND: COLLEGA EDITIE

In maart zijn er drie collega's jarig geweest!



**Onze fitness-
manager:
Mitch Keijsper**



**Onze collega
achter de balie:
Sanne Hertwig**



**Onze Yoga en
Pilates lerares:
Marion Barneveld**



AGENDA

Ma 31 maart	Start dagelijkse lessen "GLUTEBUILDER UITLEG"	Zie rooster voor tijden
Zo 13 april	Einde dagelijkse lessen "GLUTEBUILDER UITLEG"	
Vr 18 april	Goede Vrijdag	Normale openingstijden
Zo 20 april	1e Paasdag	Gesloten
Ma 21 april	2e Paasdag Start meivakantie jeugd	09:00 - 13:00
Za 26 april	Koningsdag	Gesloten
Zo 4 mei	Dodenherdenking Einde meivakantie jeugd	Normale openingstijden
Ma 5 mei	Bevrijdingsdag	09:00 - 13:00

